

## Altas temperaturas y embarazo

Señora Directora:

Las altas temperaturas ya no son episodios excepcionales, sino una expresión concreta del cambio climático que impacta directamente en la salud. Sin embargo, uno de sus efectos más invisibilizados ocurre durante el embarazo, una etapa de especial vulnerabilidad fisiológica y social.

Tal como advierten la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, las gestantes presentan una menor capacidad para regular la temperatura corporal. El aumento del volumen sanguíneo, la mayor frecuencia cardíaca y el incremento del metabolismo basal hacen que el estrés térmico y la deshidratación se instalen con mayor facilidad, incluso sin síntomas evidentes.

Persisten, además, varios mitos que minimizan este riesgo. El calor no es solo una incomodidad: la evidencia lo asocia a mayor probabilidad de parto prematuro y bajo peso al nacer. Sentirse bien no garantiza

ausencia de peligro, ya que la deshidratación y el golpe de calor pueden progresar de forma silenciosa. Tampoco es cierto que restringir el consumo de agua sea beneficioso.

No todas las mujeres enfrentan el mismo riesgo. Embarazos avanzados, anemia, enfermedades crónicas o condiciones sociales precarias aumentan la exposición y la vulnerabilidad.

Desde la matronería, entendemos el cuidado del embarazo como una responsabilidad sanitaria y colectiva. Frente a veranos cada vez más intensos, informar y prevenir es también cuidar la salud de las futuras generaciones.

*Macarena Arriagada*  
*Universidad Andrés Bello*